



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KIŞNIŞLI PİLİÇ GÖĞSÜ

- 4 piliç göğsü (deri ve kemikleri temizlenmiş; yaklaşık 500 g)
- 1 çorba kaşığı ayçiçek yağı
- bir tutam karabiber (taze çekilmiş)
- 1/4 tatlı kaşığı tuz
- 1/3 su bardağı yoğurt (tercihen yarım yağlı)
- 2 çorba kaşığı krema
- 1 tatlı kaşığı mısır nişastası (1 çorba kaşığı suda eritilmiş)
- 3/4 su bardağı tuzsuz tavuk suyu
- 2 çorba kaşığı limon suyu (taze sıkılmış)
- 2 diş sarımsak (ince kıyılmış)
- 2 çorba kaşığı arpacık soğanı (ince doğranmış)
- 1 küçük domates (kabuğu soyulup, çekirdekleri çıkarıldıktan sonra; doğranmış)
- 1 demet taze kişniş (4 dalı süsleme için ayrıldıktan sonra, kalanlar kabaca doğranmış)

Kalıp dipli bir tavaya ayçiçek yağını koyup, tavayı orta ateşe oturtarak, yağı ısıtın. Isınınca piliç göğüslerini koyup, 5 dakika sote edin. Sonra altüst edip, karabiberi ve tuzun yarısını serpererek, öbür yüzlerini de 4 dakika sote edin. Göğüsleri delikli spatulayla ısıtılmış bir servis tabağına çıkararak, bir kenarda ılık kalmalarını sağlayın. Yoğurt, suda eritilmiş mısır nişastası ve kremayı küçük bir kâseye koyup, karıştırın. Tavuksuyu, limon suyu, sarımsaklar ve arpacık soğanlarını tavaya koyup, ateşi kısarak, karışımı 30 saniye pişirin. Domatesler, yoğurt - krema karışımı ve kalan tuzu ekleyip, karıştırdıktan sonra, 1 dakika pişirin. Kişnişleri ekleyip, karıştırdıktan sonra, tavayı ateşten alarak, içindeki sosu tabaktaki piliç göğüslerinin üstüne boşaltın. Kişniş dallarıyla süsleyerek servis yapın.